

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ПІДЛІТКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З
ГАНДБОЛУ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Русановська Ірина Костянтинівна
Керівник: Скавронський О. П., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Стасюк В. А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач

м. Кам'янець-Подільський – 2024 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	
ГАНДБОЛІСТІВ	7
1.1 Вікові особливості дітей середнього підліткового віку	7
1.2 Теоретичні аспекти фізичної підготовки гандболістів	14
1.3 Методи та засоби фізичної підготовки гандболістів	18
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО	
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПІДЛІТКІВ	
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ГАНДБОЛУ	37
3.1 Впровадження рекомендацій до навчально-тренувального процесу	
юних гандболістів на секційних заняттях	37
3.2 Аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості	
юних гандболістів	41
3.3 Рекомендації планування тренувальних занять з фізичної	
підготовки підлітків середнього віку	49
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність теми. Фізична підготовленість підлітків є важливим аспектом їхнього гармонійного розвитку, оскільки саме в цей період формується основа для здорового способу життя, витривалості та фізичних здібностей, які знадобляться в дорослому житті. Особливу роль у фізичному вихованні відіграють секційні заняття з різних видів спорту, які не лише сприяють зміцненню здоров'я, а й розвивають мотивацію до самовдосконалення, командну роботу та дисципліну. Одним із популярних видів спорту, що поєднує в собі елементи швидкості, витривалості, сили та координації, є гандбол.

Гандбол як секційна форма занять фізичної культури володіє значним потенціалом для розвитку фізичних якостей підлітків. Цей динамічний ігровий вид спорту вимагає високого рівня координації, швидкої реакції, силової витривалості, а також розвинених рухових навичок, що дозволяє гармонійно розвивати різні системи організму. Крім того, гандбол стимулює соціалізацію та вміння працювати в команді, що є важливим для емоційного розвитку молоді середнього шкільного віку.

У підлітковому віці, особливо у період середнього шкільного віку, діти активно розвиваються як фізіологічно, так і психологічно. Саме цей етап життя є критичним для закріплення основних фізичних навичок, зміцнення м'язів, суглобів і розвитку витривалості. Однак, традиційна система фізичного виховання у школі часто не дозволяє повністю реалізувати потенціал підлітків через обмежений час занять і недостатньо індивідуалізовані підходи. У цьому контексті секційні заняття з гандболу стають ефективним інструментом для вдосконалення фізичної підготовленості підлітків, оскільки вони надають можливість спеціалізованої фізичної активності під керівництвом кваліфікованих тренерів.

Проблематика вдосконалення фізичної підготовленості підлітків середнього віку на секційних заняттях з гандболу є актуальною та широко дослідженою у сфері фізичного виховання і спорту. Різні аспекти цієї тематики розглядалися в роботах науковців, що зосереджували увагу на методиках фізичної підготовки юних спортсменів, розвитку рухових якостей та підвищенні спортивної майстерності. Зокрема, у дослідженнях В. Авраменка [1], А. Бондарчука [5] та В. Костюкевича [20; 21], О. Прохорчук [45], Л. Сергієнко [48], О. Соловей [54], О. Циганок [62] аналізуються теоретичні та практичні основи тренувального процесу у гандболі, що надає базу для розуміння фізичної підготовки в цьому виді спорту. Водночас, праці Б. Ворони [7], Т. Кропивницької [22], Т. Круцевич [25-27], В. Чижик [63], Б. Шиян [64], Ю. Ячнюк [66], А. Ященко [67; 68] детально описують фізіологічні та психологічні аспекти тренувань підлітків, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості розвитку молодих спортсменів.

Ряд досліджень зосереджуються на техніко-тактичній підготовці гандболістів та методиках їхнього вдосконалення на різних етапах навчання. Наприклад, роботи В. Мельника [31], Л. Мосійчука [32] та В. Наумчука [36; 37] спрямовані на аналіз підходів до навчально-тренувальних процесів і розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків, а також на визначення ефективних методів підготовки гандболістів з урахуванням їхніх фізіологічних особливостей. Дослідження акцентують увагу на важливості індивідуалізації тренувальних програм з гандболу, що підтримується роботами В. Ніколаєнка [38] та Ю. Свистуна [47], які підкреслюють значущість фізичної та функціональної підготовленості у підлітків під час змагального періоду. Науковці, як-от Є. Приступа [43; 44] та С. Собко [52], також розглядають методи оцінки динаміки фізичної підготовленості та функціональних показників гравців у процесі навчально-тренувальних занять. Відтак, існуючі дослідження обґрунтовують необхідність удосконалення фізичної підготовки підлітків через систематичні секційні заняття з гандболу, використовуючи науково обґрунтовані методики та принципи навчання.

Проте на сьогодні відсутнє комплексне дослідження, щоб розкривало всі аспекти «Удосконалення фізичної підготовленості підлітків середнього віку на секційних заняттях з гандболу», що в свою чергу додатково актуалізує проблематику нашої роботи.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки підлітків середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості вдосконалення фізичної підготовленості підлітків середнього шкільного віку на секційних заняттях з гандболу.

Мета дослідження – процесу вдосконалення фізичної підготовленості підлітків середнього шкільного віку на секційних заняттях з гандболу, вивчення основних методик тренувального процесу та аналіз їх ефективності у розвитку основних фізичних якостей молодих спортсменів.

Відповідно до теми та мети дослідження нам потрібно вирішити наступні **завдання**:

- розглянути теоретичні аспекти фізичної підготовки гандболістів з метою узагальнення існуючих наукових підходів і методик для покращення фізичної підготовленості підлітків;
- визначити ефективність різних методів та засобів фізичної підготовки гандболістів середнього підліткового віку, що застосовуються у тренувальному процесі;
- розробити та впровадити експериментальної методики для удосконалення фізичної підготовленості підлітків у секційних заняттях з гандболу та виділити рекомендації щодо планування тренувальних занять, що сприятимуть підвищенню ефективності їх фізичного розвитку у контексті гандбольних секцій.

Методи дослідження. Методологічну основу роботи складають принципи, методи та засоби наукового пізнання, які забезпечують достовірність результатів і досягнення поставленої мети. Діалектичний та системний методи були застосовані для аналізу сучасного стану розвитку

теорії і методики викладання гандболу в школі. Використані емпіричні методи, включаючи опрацювання літератури, вивчення документів та проведення дослідження. Також застосовано теоретичні методи узагальнення, аналогій, синтезу, абстрагування, індукції та дедукції.

Практичне значення одержаних результатів. Дослідження розкриває підходи до розвитку основних фізичних якостей підлітків (швидкість, витривалість, сила, координація), а також аналізує вплив спеціальних тренувальних методик на формування гармонійного фізичного розвитку. Отримані висновки можуть стати основою для подальших наукових досліджень у сфері фізичного виховання молоді, а також слугувати базою для розробки нових програм підготовки у спортивних секціях. Також практична цінність дослідження полягає у можливості застосування результатів дослідження для вдосконалення тренувального процесу з гандболу для підлітків середнього віку. Отримані дані можуть бути використані тренерами, викладачами фізичної культури та спортивними методистами для розробки більш ефективних програм, спрямованих на комплексний розвиток фізичних якостей учнів. Також дослідження надає рекомендації щодо побудови тренувань, що враховують вікові та фізіологічні особливості підлітків, що дозволить підвищити рівень їх фізичної підготовки та спортивних досягнень.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 66 сторінках, вона містить 6 таблиць і 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку з 69 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Таким чином у ході нашого дослідження удосконалення фізичної підготовленості підлітків середнього віку на секційних заняттях з гандболу можемо підсумувати наступне:

1. Теоретичні аспекти фізичної підготовки гандболістів мають велике значення для розвитку оптимальних методик, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовленості підлітків. Аналіз наукових підходів та методичних рекомендацій свідчить про те, що фізична підготовка гандболістів повинна враховувати специфічні вимоги до фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність та координація. Успішний розвиток цих якостей значно підвищує ефективність гравців під час гри та дозволяє уникати травм, особливо важливих у підлітковому віці, коли відбуваються активні фізичні та психологічні зміни. Сучасні методики фізичної підготовки для підлітків орієнтовані на поступовий розвиток навичок із застосуванням ігрових і спеціальних вправ, які підвищують мотивацію, зацікавленість у заняттях і створюють сприятливі умови для гармонійного фізичного розвитку. Важливим аспектом є індивідуальний підхід, який враховує рівень підготовленості, анатомічні та фізіологічні особливості кожного спортсмена. Сучасні дослідження підкреслюють, що адаптивний підхід із поступовим збільшенням навантажень сприяє формуванню витривалості, сили і швидкості без перенавантаження м'язової та нервової системи підлітків. Наукові підходи також акцентують увагу на важливості розвитку технічної підготовленості через поєднання загальної фізичної підготовки з виконанням тактичних вправ. Це дозволяє розвивати мислення, реакцію та взаємодію з партнерами по команді, що є необхідним для успішної гри у гандбол. Крім того, особлива увага приділяється тренуванню сили та витривалості через спеціальні вправи, які розвивають необхідні для гандболу м'язові групи, покращують аеробну і анаеробну витривалість.

2. Аналіз ефективності різних методів і засобів фізичної підготовки гандболістів середнього підліткового віку підтверджує важливість вибору оптимального комплексу тренувальних методик, орієнтованих на гармонійний фізичний розвиток і покращення ігрових результатів. Дослідження показують, що найбільш результативними є комплексні методи, які поєднують загальнофізичну підготовку зі спеціальними вправами, спрямованими на розвиток сили, витривалості, швидкості та спритності – ключових фізичних якостей для гандболу. Використання варіативних та ігрових методів, таких як тренування з м'ячем, ігрові естафети та вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, сприяє більшому залученню підлітків до тренувань і підвищенню їхньої мотивації. Дослідження підтверджують, що такі методи допомагають ефективно розвивати швидкість реакції, координацію та тактичне мислення, що є важливими компонентами успішної гри у гандбол. Також було виявлено, що важливу роль у підготовці гандболістів відіграють вправи на покращення аеробної та анаеробної витривалості. Поєднання вправ на розвиток кардіореспіраторної системи з силовими тренуваннями забезпечує кращу адаптацію організму підлітків до фізичних навантажень і підвищує загальну фізичну працездатність. На другому етапі ми тестували юних спортсменів (12-13 років) та рівень їх фізичної підготовленості. Спортсмени були розділені на дві однакові групи контрольну та експериментальну. У нашому дослідженні взяли участь 28 гандболістів Кам'янець-Подільської ДЮСШ віком 12-13 років. Відповідно, контрольну групу (n1) склали 14 юних гандболістів, які тренувалися в навчально-тренувальному процесі за програмою «ДЮСШ», а експериментальну групу (n2) – 14 юних гандболістів, які тренувалися за розробленими нами рекомендаціями.

Встановлено, що виконання рекомендацій у навчально-тренувальному процесі щодо впливу на фізичні показники різних видів фізичної підготовки юних гандболістів ДЮСШ за період експерименту в основному покращило результати загальнофізичних тренувань. Підготовка (біг на 15 і 30 метрів; стрибки у висоту з місця та довжину з місця); спеціальна фізична підготовка

(30 метрів з веденням, метання м'яча на дальність, метання м'яча на влучність). ЗФП і СФП на рівні помірної герметичності зв'язку.

Після проведення зрізу результатів етапного контролю отримані показники ЗФП показали, що результати показників КГ юних гандболістів після експерименту майже не змінилися, але все ж за кожним показником спостерігається незначне покращення. В результаті експерименту спостерігалися значні прикрашення показників загальної фізичної підготовки юних гандболістів ЕГ. Суттєві зміни відбулися у показниках як швидко-силових якостей, а саме у стрибках у довжину з місця, саме тих показників, які характерні для гандболістів.

3. Розробка рекомендацій щодо планування тренувальних занять з фізичної підготовки підлітків середнього віку в контексті гандбольних секцій підтверджує важливість диференційованого та комплексного підходу, що враховує вікові, фізіологічні та психологічні особливості підлітків. Однією з головних рекомендацій є розробка збалансованого тренувального плану, що поєднує загальнофізичну підготовку з вправами, спрямованими на розвиток швидко-силових якостей, витривалості, координації та реакції. Особливу увагу слід приділити почерговості та варіативності вправ для уникнення перевантаження і підтримання інтересу підлітків до тренувань. Рекомендовано чергувати інтенсивні силові навантаження з вправами на гнучкість та вправами, що розвивають координацію, наприклад, вправи з м'ячем та ігрові елементи. Це не лише забезпечує комплексний фізичний розвиток, а й підвищує мотивацію підлітків до занять. Для покращення аеробної та анаеробної витривалості важливо включати вправи на витривалість у різних формах, зокрема ігрові вправи, які поєднують біг із тактичними елементами. Також корисно розвивати реакцію та швидкість за допомогою коротких інтенсивних вправ та ігрових естафет. Вправи з обтяженням рекомендуються вводити поступово, з акцентом на техніку виконання і контроль за навантаженням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г. Гандбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2013. 70 с.
2. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с.
3. Андросчук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2021. 144 с.
4. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності: теорія та практика: навч.-метод.. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 163 с.
5. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Аграрна наука, 2000. 568 с.
6. Васильчук А. Г. Технологія навчання гандболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Львів. 2007. 122 с.
7. Ворона Б. Особливості фізичної підготовки гандболістів 14-16 років в умовах секційних занять. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 34-39.
8. Ворона В. Особливості фізичної підготовки юних гандболістів в підготовчому періоді. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 70-71.

9. Гандбол : конспект лекцій. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2011. 119 с.
10. Гандбол в загальноосвітньому навчальному закладі: Підруч. Для викладачів фіз. культури та студ. серед. спец. і вищ. навч. закл. Київ: Логос. 133 с.
11. Гандбол. Київ: Рідна школа, 1999. 128 с.
12. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. /Під ред. Данилова О. О., Кубраченко О. Г. Київ, 2003. 150 с.
13. Дбалій М. Д. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. К. : Початкова школа, 2022. 112 с.
14. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В.О., Петров В. О., Дядечко І.Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №7. С.23-28.
15. Єрмаков С. С. Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки спортсменів. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2020. № 4. С. 190-198
16. Іващенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Київ : УГУФВС, 1994. 126 с.
17. Козіна Ж. Л. Факторна структур підготовленості гандболістів високого класу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С. С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2003. №13 С.11-21.

18. Козіна Ж. Л. Факторна структура підготовленості гандболістів високого класу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С. С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІ), 2003. №13. С.11-21.

19. Коломоєць Г. Гандбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів. Гандбол в Україні : витоки, традиції, перспективи : матеріали наукової конференції. Львів-Київ, 2014. С. 271-275.

20. Костюкевич В. М., Перепелня О. А., Гудима С. А.. Теорія і методика. Викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2017 312 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616с.

22. Кропивницька Т. Дослідження впливу деяких морфо-функціональних та психологічних факторів на швидкість і точність кидків м'яча у гандболі у спортсменів 15-18 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. Київ: НУФВСУ, 2013. №1. С. 71-75

23. Костюкевич В. М., Шащурдід В. М. Воронова В. І. Гандбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет. 2015. 148 с.

24. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 2. С. 9-11

25. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

26. Круцевич. Т. Ю Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. К .: Олімпійська література, 2003. Т. 2. 391 с.

27. Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис.

на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2004. 19 с.

28. Левицкий В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С.27-31.

29. Лясота Т. І. Інноваційні засоби фізичного виховання, в підвищенні інтересу до уроку фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. Конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. С. 11-14.

30. Медведенко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: [навч. посіб.]. Київ: ІСДО, 1993. 152 с.

31. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу). Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук-конф. (6-7 квітня 2017 р.). Чернівці, 2017. С. 28-36

32. Мосійчук Л. В. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Тернопіль: ТАНГ, 2004. 128 с.

33. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Варіативний модуль «Гандбол». С. 35-42.

34. Науково-дослідна робота у фізичній культурі і спорті [підручн.] Радько М.М., Бєлих С. І., Воробйов О. О. та ін. Чернівці, 2004. 156 с.

35. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 164 с.

36. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

37. Наумчук В. І. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі: Метод. рекомендації. Тернопіль: ТНПУ, 2015. 100 с.

38. Ніколаєнко В. Б. Управління підготовкою юних гандболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. Слобожанський

науковий спортивний вісник. 2014. № 40. С. 104-110.

39. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей гандболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКЛГ 2019. 37 с.

40. Опанасенко Л. Г. Медична валеологія. К.: Здоров'я, 1998. 244 с.

41. Пасічник Б. Рекреаційні ігри : навч. посіб Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. Львів : ЛДУФК, 2013. 106 с.

42. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 319 с.

43. Приступа Є. Особливості змін фізіологічних показників кваліфікованих гандболістів упродовж річного навчання. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 3(21).С. 49-56

44. Приступа Є. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 2 (24). С. 45-53

45. Прохорчук О. Гандбол у школі. Київ : Шкільний світ, 2009. 120 с.

46. Романюк В., Чижик В. Функціональна підготовленість футболістів 11-17 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: у 4-х т. Львів: НІВФ «Українські технології», 2006. Т. 2. С. 385-390.

47. Свистун Ю. Д., Чорнобай І М.; Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних гандболістів у змагальному періоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. № 11. С. 54-60

48. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

49. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: Навчальний посібник. Полтава: ПНПУ, 2010. 240 с.

50. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: посіб. для студ. вищ. навч. зал. К: Каравела, 2006. 344 с.

51. Славiк М. Пoстава як фaктор вiдoбpaження зoрoв'я лoдини. Фiзичне вихoвання, спорт i кyльтyра зoрoв'я y сyчаснoмy сyспiльствi: Збiрник нaукових праць. 2008. Т.3. С. 138-141.
52. Сoбкo С. Динамiка пoказникiв загaльнoї фiзичнoї пiдгoтoвленoстi юних гaндбoлiстiв нa eтaпi базoвoї пiдгoтoвки. Фiзичне вихoвання, спорт i кyльтyра зoрoв'я y сyчаснoмy сyспiльствi, 2015. №2 (30). С. 160-164.
53. Сoлoпчyк М. С., Фeдiркo А. О. Oснoви нaуково-мeтoдичнoї дiяльнoстi y гaлyзi фiзичнoї кyльтyри i cпopтy: нaвчальний пoсiбник. Кам'янець-Пoдiльський: ПП Бyйницький О.А., 2016. 224 с.
54. Сoлoвeй О.М., Сoлoвeй Д.О. Oснoви нaвчання тaктики гри в гaндбoл. Днiпрo, вид-вo..., 2018. с. 112.
55. Спoртивнi iгри: нaвчальний пoсiбник для студeнтiв фaкyльтeтiв фiзичнoї кyльтyри пeдaгoгiчних вищих нaвчальних зaклaдiв: y 2 тoмax / [Ж. Л. Кoзiнa, Ю. М.Пoяркoв, О. В. Цeркoвнa, В. О. Вoрoбйoвa]; пiд рeд. Ж. Л. Кoзiнoї. Тoм 1. :Загaльнi oснoви тeopii i мeтoдики cпoртивних iгор. Хapкiв: Вид-вo «Тoчкa», 2010. 200 с.
56. Стacюк I. I. Стpyктyра тpeнyвaльнoгo пpoцecy в рiчнoмy циклi пiдгoтoвки гpавцiв висoкoї квалiфiкaцiї y мiнi-фyтбoлi. Aктуaльнi пpoблeми фiзичнoгo вихoвання тa мeтoдики cпoртивнoгo тpeнyвaння: зб. нaук. праць. Вiнниця: ВДПУ, 2010. С. 154-159.
57. Сoлiтeнкo Є. В. Фiзичне вихoвання yчнiв 1-11 клaciв y пpoцeci зaнять гaндбoлoм: пoсiбникo. Кийв: ФФУ, 2011. 300 с.
58. Сyтyлa О. В. Зoрoв'я шкoляpiв як coцiальнo-пeдaгoгiчнa пpoблeмa. Вiсник ЛНУ iмeнi Тapaca Шeвчeнкa. 2020. №17 (204). С. 295-306
59. Фeдeцький А. Вiкoвa динамiкa poзвиткy швидкiснo-силoвих якoстeй y фyтбoлiстiв. Фiзичне вихoвання, спорт i кyльтyра зoрoв'я y сyчаснoмy сyспiльствi : зб, нaук. пp. Схiднoєвpoп. нaц. yн-тy iм. Лeсi Укpaїнки. Лyцьк.: 2015. Вип 3 (31). С. 269-273

60. Худолій О. М. Обґрунтування модельних характеристик функціональної і рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років. Спорт. 2019. № 4. С. 23-29
61. Худолій О. М., Івашенко О. В. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Теорія та методика фізичного виховання 2013. № 2. С. 3-18
62. Циганок О. В. Вдосконалення тренувального процесу гандболісток 10-16 років на різних етапах багаторічної спортивної підготовки з урахуванням особливостей формування функціональних можливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Дніпро: ДДІФКіС, 2011. 20 с.
63. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного гандболіста. Луцьк : ПЕД «Твердиня», 2012. 340 с.
64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 520 с.
65. Щирий А. А. Динаміка рухових здібностей гандболістів 12-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2020. № 12. С. 160-162.
66. Ячнюк Ю. Гандбол як засіб формування рухових дій і навичок у студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2013. №1 (21). С. 131-133.
67. Ященко А. Б. Гандбол. Київ : Ранок 2010. 128 с.
68. Ященко А. Б., Ніколаєнко В. Б. Спортивний відбір у гандболі: науково-методичний посібник. Київ, 2003. 135 с.
69. Hendrik Schmitz, Matthias Westphal. Informal care and long-term labor market outcomes. Zhurnal ekonomik izdorov'ya [Journal of health economics], 2017. Vol. 56. pp. 1-18.